النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعـرة حراريـة

الوجبـة	النـــوع	عدد الحصص	البدائـــل
الفطـــور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون + بروتين	١+١	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغـــداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشـــاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضتـــان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

لكي تحصل علـى نتائج عنـد التزامـك بالحمية عليـك تنـاول الحصـص اليوميـة المعطـاة بدون زيـادة ليصبـح مجموعهـا يسـاوي ٢٢٠٠ سـعرة حراريـة فـي اليــوم

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٤ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ١١ حصص نشويات
- ٩ حصص بروتين
- ٣ حصة دهون



عيادة التغذية العلاجيـة